


Hej!

Det här är **Koll på cannabis** – ett utbildningsmaterial för dig som **arbetar med ungdomar**. Materialet kommer från socialförvaltningen i Stockholms stad. För att se materialet i helskärm trycker du på tangenterna "Ctrl+L". Klicka sedan på play!



Sätt igång
direkt! 

Så här kan du använda materialet

Välj mellan att använda materialet enskilt eller i grupp. Orientera dig i materialet med hjälp av menyn högst upp.

Börja gärna med att titta på en eller flera filmer.

Reflektera/diskutera sedan med hjälp av så många av frågeställningarna som passar dig. Du kan även jobba med några av de fiktiva situationerna.

Bland de praktiska tipsen finns flera exempel på hur din verksamhet kan jobba för att minska cannabis bland ungdomar.

Under lästipsen finns också mer att läsa om cannabis, välj det som intresserar dig!

Hör av dig om du vill ha tips och stöd i att använda materialet.

Lycka till!

Vill du ha tips och hjälp kring utbildningsmaterialet?
Kontakta preventionssamordnaren i din stadsdelsförvaltning, eller socialförvaltningen!

Hitta preventionssamordnare

Kontakta socialförvaltningen

Titta på en eller flera filmer om cannabis och ungdomar



En behandlares perspektiv

Kort film. Tid: 6:33



Filmad föreläsning. Tid: 47:41



En debattörs perspektiv

Kort film. Tid: 7:56



Filmad föreläsning.

Tid del 1: 49:03

Tid del 2: 1:00:53



Se del 2:



En polis perspektiv

OBS! Dessa filmer fungerar bara för dig som har Stockholms stads e-postadress

Kort film. Tid: 5:42



Filmad föreläsning. Tid 49:39



Frågor & övningar

Frågor kopplade till filmerna

Reflektera utifrån filmerna du har sett. Jobba själv eller tillsammans med din arbetsgrupp.

Kör!

Frågor kopplade till ditt arbete

Skaffa koll och spela roll! Jobba själv eller tillsammans med din arbetsgrupp

Kör!

Fiktiva situationer

Läs fiktiva exempel på situationer som kan uppstå för vuxna som arbetar nära ungdomar. Reflektera över hur situationerna kan hanteras.

Kör!



[> Frågor kring filmer](#)[Fiktiva situationer](#)[Fiktiva situationer](#)

Frågor kring filmer 1:

En behandlares perspektiv

1. Till vilka mottagningar och verksamheter kan du hänvisa föräldrar och ungdomar, när det finns oro eller behov av stöd och hjälp apropå cannabis-användning?
2. Varför är det viktigt att tidigt koppla in föräldrarna vid oro för en ungdom?
3. Behandlaren ger flera exempel på tecken och symtom på cannabis-användande och missbruk. Vilka av dem är nya respektive redan bekanta för dig? Vilka fler exempel känner du till och har erfarenhet av?



Frågedel 1:
En behandlares perspektiv

Frågedel 2:
En debattörs perspektiv

Frågedel 3:
En polis perspektiv



[> Frågor kring filmer](#)[Fiktiva situationer](#)[Fiktiva situationer](#)

Frågor kring filmer 2:

En debattörs perspektiv

1. Är debatten kring cannabis (farligt/ofarligt, lagligt/olagligt) en aktuell fråga bland ungdomar som du arbetar med? I så fall, på vilket sätt?
2. Vilka delar av och argument i cannabisdebatten är särskilt viktiga och relevanta för dig att känna dig bekant med och bekväm i, vid samtal med ungdomar?

3. Hur kan vuxna bemöta och prata med ungdomar som har en tillåtande och positiv inställning till cannabis?

För mer info om ungdomars drogvanor, kontakta preventions-samordnaren i din stadsdelsförvaltning eller läs undersökningar om droger.

[Statistik från Stockholmsenkäten](#)[Hitta din preventionssamordnare](#)

Frågedel 1:
En behandlares perspektiv

Frågedel 2:
En debattörs perspektiv

Frågedel 3:
En polis perspektiv



[> Frågor kring filmer](#)[Fiktiva situationer](#)[Fiktiva situationer](#)

Frågor kring filmer 3:

En polis perspektiv

1. Har du i ditt arbete stött på och sett cannabis, verktyg och tillbehör? I så fall, vad och hur hanterade du det?
2. Vilka ord har du hört ungdomar använda för cannabis, marijuana och hasch?
3. Polisen beskriver flera tecken och symtom på cannabispåverkan och missbruk. Vilka känner du igen? Vilka fler exempel känner du till och har erfarenhet av?



Frågedel 1:
En behandlares perspektiv

Frågedel 2:
En debattörs perspektiv

Frågedel 3:
En polis perspektiv



[Frågor kring filmer](#)[> Fiktiva situationer](#)[Fiktiva situationer](#)

Fiktiv situation 1:

Förtroendet

Melina och Anja, båda 15 år, söker upp dig och vill prata i förtroende. De berättar att fyra tjejer i klassen röker marijuana då och då. De vill absolut inte att det kommer fram att de berättat om detta.

Hur hanterar du det som du nyss fått höra? Vad behöver du göra, utifrån anmälningsskyldighet och andra lagar och regler?

**Fiktiv situation 1:
Förtroendet**|
**Fiktiv situation 2:
Oron**|
**Fiktiv situation 3:
Situationen****Om anmälningsskyldighet**

Använd gärna informationen om anmälningsskyldighet som finns här i materialet. Den kan vara till hjälp i arbetet med de fiktiva situationerna.

[Gå till sidan om
anmälningsskyldighet](#)**Avsluta**

Frågor kring filmer

> Fiktiva situationer

Fiktiva situationer

Fiktiv situation 2:

Oron

Adam vänder sig ofta till dig och vill prata. På dagarna vet du att Adam driver runt. Du har sett Adam hänga på torget med de etablerade missbrukarna och misstänker ibland att Adam är påverkad av någon drog. När du konfronterar Adam slår han helt ifrån sig – han är tydlig med att han inte använder droger.

Hur hanterar du situationen?
Vad behöver du göra, utifrån anmälningsskyldighet och andra lagar och regler?

Om anmälningsskyldighet

Använd gärna informationen om anmälningsskyldighet som finns här i materialet. Den kan vara till hjälp i arbetet med de fiktiva situationerna.

[Gå till sidan om anmälningsskyldighet](#)



Fiktiv situation 1:
Förtroendet

Fiktiv situation 2:
Oron

Fiktiv situation 3:
Situationen

Avsluta



[Frågor kring filmer](#)[> Fiktiva situationer](#)[Fiktiva situationer](#)

Fiktiv situation 3:

Situationen

På ett samverkansmöte du deltar i talas det om cannabis bland unga i området. Polisen misstänker att det pågår drogförsäljning i och runt verksamheten som du jobbar i.

Hur hanterar du situationen? Vad behöver du göra, utifrån anmälningsskyldighet och andra lagar och regler?

Om anmälningsskyldighet

Använd gärna informationen om anmälningsskyldighet som finns här i materialet. Den kan vara till hjälp i arbetet med de fiktiva situationerna.

[Gå till sidan om anmälningsskyldighet](#)

Fiktiv situation 1:
Förtroendet

Fiktiv situation 2:
Oron

Fiktiv situation 3:
Situationen

Avsluta



Frågor kring filmer

Ditt arbete

> Ditt arbete

Ditt arbete 1:

Spelar det någon roll?

Fundera och reflektera!

1. Tycker du att cannabisanvändning är ett problem bland ungdomar som du möter i ditt arbete?
2. Ingår det i dina arbetsuppgifter att arbeta förebyggande mot ungdomars cannabisanvändande, det vill säga förhindra att ungdomar använder cannabis och/eller att få ungdomar att sluta använda cannabis?
3. Tycker du att du och dina kollegor kan och borde göra något för att minska cannabis bland unga?



Ditt arbete 1:
Spelar det någon roll?

Ditt arbete 2:
Har du koll?

Ditt arbete 3:
Vad kan du/ni göra?

Avsluta



Frågor kring filmer

Ditt arbete

> Ditt arbete

Ditt arbete 2:

Har du koll?

Testa dina kunskaper! Ta reda på svaren om frågor och funderingar uppstår!

1. Hur stor andel av eleverna i högstadiets årskurs nio och gymnasieeleverna i årskurs 2 i Stockholm, och i din stadsdel, har testat narkotika?
2. Hur kan du upptäcka att någon är påverkad av cannabis?
3. Vilka medicinska effekter och skadeverkningar ger cannabis?
4. Vad säger lagar och regler (som anmälningsskyldighet, sekretess och den svenska narkotikastrafflagen) apropå cannabis och ungdomar?
5. Om du får veta att en ungdom använder cannabis, vad ska respektive bör du göra då?



Ditt arbete 1:
Spelar det någon roll?

Ditt arbete 2:
Har du koll?

Ditt arbete 3:
Vad kan du/ni göra?

Avsluta



Frågor kring filmer

Ditt arbete

> Ditt arbete

Ditt arbete 3:

Vad kan du/ni göra?

Fundera och diskutera utifrån frågeställningarna.
Ta gärna hjälp av materialets praktiska tips!

1. Vid vilka tillfällen i ditt arbete pratar du med ungdomar om cannabis? Kan du möta upp unga i deras frågor apropå cannabis?
2. Finns det en skriftlig policy/handlingsplan på din arbetsplats, som beskriver hur alkohol- och narkotikarelaterade problem bland ungdomar ska hanteras? Om ja, följs och används den? Om nej, läs mer i det praktiska tipset "Handlingsplan"
3. Samarbetar din verksamhet med andra i frågor som rör ungdomar och cannabis? Om ja, med vilka andra? Om nej, vilka skulle din verksamhet ha nytta av att samarbeta med?
4. Vad mer kan och behöver du och ni göra för att förebygga och agera vid cannabisbruk bland ungdomar?



Ditt arbete 1:
Spelar det någon roll?

Ditt arbete 2:
Har du koll?

Ditt arbete 3:
Vad kan du/ni göra?

Avsluta



Lästips

Fakta om cannabis

En samling länkar till sidor där du hittar mer läsning om cannabis och tonårsutveckling.

Kör!

Röster om cannabis

Undersökningar med ungas, föräldrars och yrkesverksammas röster om cannabis, samt röster och exempel från internet.

Kör!

Cannabis och lagstiftning

Om anmälningsskyldighet, sekretess och tystnadsplikt samt narkotikastrafflagen.

Kör!

Hur vanligt är cannabis?

Statistik från drogvaneundersökningar i Stockholm, nationellt och internationellt

Kör!



Lästips 1:

Fakta om cannabis

Stockholms stads sida om cannabis >

Riktat sig till tonårsföräldrar.

Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning >

CAN har som uppgift att sprida information om alkohol och andra droger.

Drugsmart >

Hjälper dig att hitta den information du söker om alkohol och andra droger.

Cannabishjälpen >

En plats för alla som berörs av cannabismissbruk och dess effekter.

Droghandboken →

Guide för föräldrar och andra nyfikna

Kunskapsläget om cannabis och folkhälsa i korthet →

En kunskapsöversikt framtagen av Folkhälsomyndigheten.

Hälso- och sociala effekter av icke-medicinsk användning av cannabis →

WHO-rapport

8 myter om cannabis →

Pelle Olssons häfte om de åtta vanligaste myterna om hasch och marijuana.

Vårdguiden om tonårsutveckling →

Om kroppslig, mental och social utveckling.



Lästips 1:
Fakta om cannabis

Lästips 2:
Cannabis och lagstiftning

Lästips 3:
Röster om cannabis

Lästips 4:
Hur vanligt är cannabis?

Avsluta



Lästips 2:

Cannabis och lagstiftning

Här kan du läsa mer om lagstiftning kring cannabis.

Anmälningsskyldighet

Det är din skyldighet att anmäla vid oro eller misstanke om att barn och ungdomar far illa.

Läs mer

Sekretess och tystnadsplikt

Sekretess innebär förbud att avslöja uppgifter. Sekretessbelagda uppgifter innebär tystnadsplikt för den som har eller har fått uppgiften.

Läs mer

Narkotikastrafflagen

Narkotika är olagligt för alla att använda, köpa, sälja och tillverka. Här kan du läsa mer om vilka lagar och regler som gäller för olika droger.

Läs mer



Lästips 1:
Fakta om cannabis

Lästips 2:
Cannabis och lagstiftning

Lästips 3:
Röster om cannabis

Lästips 4:
Hur vanligt är cannabis?

Avsluta



Cannabis och lagstiftning, sida 1:

Anmälningsskyldighet

Alla som arbetar i en verksamhet som berör barn under 18 år är skyldiga att anmäla till socialtjänsten om de misstänker att ett barn far illa. Det gäller till exempel personal i skolan, på fritids, inom sjukvården och polisen, och även de som jobbar med barn inom en privat verksamhet.

När man anmäler till socialtjänsten behöver man inte veta säkert att ett barn inte har det bra, det räcker med att känna oro. Det är socialtjänstens uppgift att ta reda på mer. Om man oroar sig för att ett barn far illa kan man ringa till socialtjänsten i kommunen och rådgöra. Då kan man få veta vad som händer vid en anmälan.

Lär dig mer om anmälningsskyldighet

Se socialstyrelsens film "Till dig som är anmälningsskyldig" >

Orosanmälan >

Vårdguiden, "När barn far illa" >

Se film och diskussionsfrågor från Skolverket >



Lästips 1:
Fakta om cannabis

Lästips 2:
Cannabis och lagstiftning

Lästips 3:
Röster om cannabis

Lästips 4:
Hur vanligt är cannabis?

Avsluta



Cannabis och lagstiftning, sida 2:

Sekretess och tystnadsplikt

Sekretess gäller framförallt för anställda inom myndigheter eller i andra verksamheter där det finns tillgång till känsliga uppgifter.

Om tystnadsplikt

I Socialtjänstlagens 15e kapitel kan du läsa om vad tystnadsplikt innebär.

Läs mer

Om sekretess

BRIS beskriver vilken slags sekretess som gäller i verksamheter som skola, socialtjänst och liknande.

Läs mer



Lästips 1:
Fakta om cannabis

Lästips 2:
Cannabis och lagstiftning

Lästips 3:
Röster om cannabis

Lästips 4:
Hur vanligt är cannabis?

Avsluta



Cannabis och lagstiftning, sida 3:

Narkotikastrafflagen

Narkotika är olagligt för alla att använda, köpa, sälja och tillverka. Läs mer om vilka lagar och regler som gäller för olika droger.

Narkotikastrafflagen >

I narkotikastrafflagen (1968:64) kan du läsa vad som står i lagtexten.

Drugsmart >

På Drugsmart beskrivs lagar och regler kring alkohol, narkotika, tobak och dopning på ett enkelt sätt.

FN >

FN:s konventioner om narkotika.



Lästips 1:
Fakta om cannabis

Lästips 2:
Cannabis och lagstiftning

Lästips 3:
Röster om cannabis

Lästips 4:
Hur vanligt är cannabis?

Avsluta



Lästips 3:

Röster om cannabis

För att få en bättre bild av vad ungdomar, föräldrar och vuxna som arbetar i ungdomars närhet anser i cannabisfrågan har det gjorts flera undersökningar i Stockholms stad.

Exempel på undersökningar

- Enkätundersökning med yrkesgrupper som möter ungdomar
- Fokusgrupper om cannabis med föräldrar 1
- Fokusgrupper om cannabis med föräldrar 2
- Fokusgrupper om cannabis med ungdomar

Läs rapporter från undersökningar om cannabis

Internet och cannabis

Unga söker och hittar ofta informationen på nätet – även om cannabis

Läs mer om vad som skrivs om cannabis på nätet



Lästips 1:
Fakta om cannabis

Lästips 2:
Cannabis och lagstiftning

Lästips 3:
Röster om cannabis

Lästips 4:
Hur vanligt är cannabis?

Avsluta



Internet och cannabis

Testa att googla på till exempel cannabis eller weed. På webben finns allt ifrån faktasidor, drogvänliga dejtingsidor, försäljning av preparat och verktyg, debatt om legalisering, till diskussionsforum där man söker tips och hjälp. Här finns några exempel på inlägg från olika diskussionsforum, som har anonymiserats.

"Min polare sitter bredvid och är lite orolig över hans puls, han sitter i sängen och har 170 i vilopuls. Jag säger att det inte är någon fara och att det kommer ge sig om en stund, pulsen går i regel upp under ruset början, eller hur?"

"Hej, jag vet inte riktigt hur vi ska lösa detta, vår dotter röker cannabis och hon är 14år, vill ju inte att något ska hända.. Men att dra in myndigheter vill vi helst inte göra... Har någon erfarenhet av detta, tips? Hälsningar från orolig förälder"

"Har fixat 5g till lördagkväll, tänkte sitta hemma i min lägenhet med några andra polare som också är helt oerfarna, dock vill vi alla testa. Hur funkar det, va gör man när man får påsen (eller va de nu ligger i), hur går man till väga, tacksam för seriösa svar!"

*"Fråga: Går det att köpa cannabisfrön i Sverige?
Svar: Odling av cannabis med en hög THC halt (över 0.2%) är olagligt i Sverige. Administratören föreslår att man istället skaffar sig en trevlig hobby- som burfåglar. Vill man skämma bort sina pippifåglar ordentligt så ska man köpa lyxiga fågelfrön..."*

Lästips 1:
Fakta om cannabis

Lästips 2:
Cannabis och lagstiftning

Lästips 3:
Röster om cannabis

Lästips 4:
Hur vanligt är cannabis?



Lästips 4:

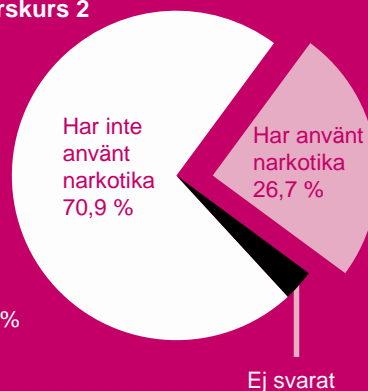
Hur vanligt är cannabis bland ungdomar?

De flesta ungdomar i Stockholms stad har inte provat narkotika. Bland de som testat narkotika är cannabis vanligast. (Stockholmsenkäten 2018).

Årskurs 9



Årskurs 2



Lästips 1:
Fakta om cannabis

Lästips 2:
Cannabis och lagstiftning

Lästips 3:
Röster om cannabis

Lästips 4:
Hur vanligt är cannabis?

Gå till nationella och internationella undersökningar om ungdomars drogvanor!

CAN: Skolelevs drogvanor i Sverige

ESPAD: Skolelevs drogvanor i Europa

Gå till Stockholmsenkäten!

Avsluta



Praktiska tips



För att förebygga cannabisanvändning bland unga finns inga enkla lösningar. För att få långsiktiga effekter av det lokala drogförebyggande arbetet krävs en kombination av åtgärder, utförda i samverkan med många och inom ramen för ordinarie verksamhet. Här har vi samlat några exempel på konkreta verktyg och arbetssätt som kan komma till nytta i arbetet.

Ta fram handlingsplan

Arbeta med en handlingsplan om cannabis i er verksamhet.

Kör!

Informera föräldrar

Tips på material om cannabis och ungdomar att dela med föräldrar.

Kör!

Preventionsprofilen

Preventionsprofilen är ett verktyg för intern verksamhetsutveckling.

Kör!

Använd MI

Prata med ungdomar med ett motiverande förhållningssätt.

Kör!

Snabbguide för drogförebyggande arbete

Guiden ger samordnare, projektledare och andra funktioner vägledning och praktiska råd i att bedriva ett drogförebyggande arbete på ett kvalitetssäkrat sätt.

Läs mer

Vill du ha tips och hjälp kring utbildningsmaterialet?

Kontakta preventionssamordnaren i din stadsdelsförvaltning, eller socialförvaltningen!

Hitta preventionssamordnare

Kontakta socialförvaltningen

Avsluta



Praktiska tips 1:

Ta fram en handlingsplan

En handlingsplan och/eller en policy är en viktig grund i ett framgångsrikt förebyggande arbete. Jobba med att ta fram eller revidera en handlingsplan vad gäller ANDT i din verksamhet. Ta kontakt för tips och stöd eller klicka dig vidare till mer inspiration och hjälp i arbetet!

Vad är en handlingsplan och varför är den viktig?

Tips på länkar till mer att läsa

För stöd, tips och vägledning, kontakta preventionssamordnaren i din stadsdelsförvaltning, eller socialförvaltningen!

Hitta preventionssamordnare

Kontakta socialförvaltningen



Praktiska tips 1:
Gör handlingsplan

Praktiska tips 2:
Preventionsprofilen

Praktiska tips 3:
Informera föräldrar

Praktiska tips 4:
Använd MI

Avsluta



Ta fram en handlingsplan, sida 1:

Vad är en handlingsplan och varför är den viktig?

Policy – vad är det egentligen?

En policy är ett dokument som anger principer för en organisations agerande. Det är en avsiktsförklaring, för att styra beslut och uppnå önskade mål, allmänt eller inom ett visst område. I Stockholms stad finns ett ANDT-politiskt program [Stockholms stads program för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobakspolitik 2018-2021](#), som beskriver stadens avsiktsförklaring vad gäller ANDT-frågor.

Handlingsplan – vad är det egentligen?

En handlingsplan tas oftast fram utifrån en policy och riktlinjer. Det är en konkret plan som beskriver hur arbetet är planerat att genomföras. Den kan upprättas för både kort och lång sikt. En handlingsplan har tydliga ansvarsområden och mätbara delmål.



Praktiska tips 1: Gör handlingsplan



Praktiska tips 2: Preventionsprofilen



Praktiska tips 3: Informera föräldrar



Praktiska tips 4: Använd MI

Varför?

En handlingsplan fyller flera viktiga funktioner:

- Tydliga syften och mål skapas
- Handlingsplanen klargör mål och strukturer – alla vet vad som gäller.
- Leder till samsyn inom en verksamhet/arbetsgrupp.
- En hjälp för att hantera situationer i verksamheten – tydliggör vad som ska göras och hur.
- Bidrar till kvalitet i arbetet över tid.

Nästa
sida

Avsluta

Ta fram en handlingsplan, sida 3:

Tips på länkar till mer att läsa

Vägar till en narkotikafri skola >

Boken ”Vägar till en narkotikafri skola” och andra utbildningsmaterial från Riksförbundet Narkotikafritt samhälle.

ANDT-strategin >

Sveriges nationella ANDT-strategi 2016-2020.

Stockholms stads program för alkohol-, narkotika-, dopnings- och tobakspolitiken 2018-2021.

Handlingsplan mot missbruk och beroende för åldersgruppen 13-29 (Sveriges kommuner och regioner)

Exempel på handlingsplaner

Ta kontakt med socialförvaltningen eller preventionssamordnaren i din stadsdelsförvaltning för tips på andras handlingsplaner att kika på. Av dem kan du också få tips och hjälp kring utbildningsmaterialet.

Hitta preventionssamordnare

Kontakta socialförvaltningen



Stockholms
stad

Praktiska tips 1:
Gör handlingsplan

Praktiska tips 2:
Preventionsprofilen

Praktiska tips 3:
Informera föräldrar

Praktiska tips 4:
Använd MI

Avsluta



Praktiska tips 2:

Preventionsprofilen

Preventionsprofilen är ett verktyg för intern verksamhetsutveckling. Med hjälp av självutvärderingsenkäter, skräddarsydda för varje verksamhetsområde, kan ni som barn- och ungdomsverksamhet utveckla ert förebyggande arbete. Preventionsprofilen finns för kvalitetsutveckling i öppen förskola, förskola, fritidsverksamhet och fältverksamhet. Ta kontakt för att få veta mer och få hjälp att komma igång!

Vill du ha mer information?

Kontakta preventionssamordnaren i din stadsdelsförvaltning, eller socialförvaltningen!

Hitta preventionssamordnare

Kontakta socialförvaltningen



Praktiska tips 1:
Gör handlingsplan

Praktiska tips 2:
Preventionsprofilen

Praktiska tips 3:
Informera föräldrar

Praktiska tips 4:
Använd MI

Avsluta



Praktiska tips 3:

Informera föräldrar

Föräldrars hållning till alkohol, narkotika, tobak och doping har stor betydelse för ungdomar. Många föräldrar vill ha kunskap för att kunna prata med sina barn om cannabis. Inspirera och stärk föräldrar i att deras hållning spelar roll. Hjälp till att stärka relationen mellan barn och förälder!

Material att dela med föräldrar

På vår webbplats hittar du en folder om cannabis som finns översatt till nio olika språk. Det finns även en kort animerad film om cannabis och ungdomar framtagen för gymnasieföräldrar.

socialtstod.stockholm/ungdomar-droger



Praktiska tips 1:
Gör handlingsplan

Praktiska tips 2:
Preventionsprofilen

**Praktiska tips 3:
Informera föräldrar**

Praktiska tips 4:
Använd MI

Avsluta





Praktiska tips 4:

Använd MI

När du pratar med ungdomar om cannabis kan det vara skönt att vara påläst. Tänk på att inte hamna i argumentationer med låsta positioner – använd istället ett motiverande förhållningssätt.

MI är en samtalsmetod och ett förhållningssätt med olika samtalsfärdigheter.

Läs mer om MI och motiverande samtal

Motiverande samtal
i korthet

Socialstyrelsens sida
om MI

Folkhälsomyndighetens
sida om MI

Praktiska tips 1:
Gör handlingsplan

Praktiska tips 2:
Preventionsprofilen

Praktiska tips 3:
Informera föräldrar

Praktiska tips 4:
Använd MI

Avsluta



Använd MI, sida 1:

Motiverande samtal i korthet

Påminnelsekort för motiverande Samtal

Här har en MI-instruktör fångat kärnan i Motiverande samtal och gett exempel på motiverande formuleringar. Kanske kan det fungera som en påminnare och hjälp när du tar snacket om cannabis med ungdomar?

MI:s verktygslåda

B = Bekräfta: Något positivt som klienten sagt, gjort eller en egenskap. Exempel:
"Vad modig du är!"

Ö = Öppna frågor: Var nyfiken på personen. Exempel:
"Berätta, vad känns viktig för dig nu?"

R = Reflektioner: Spegla tillbaka det som klienten säger. Exempel, enkel reflektion:
"Jag orkar inte!"
"Du orkar inte."
Exempel, komplex reflektion:
"Du fattar ingenting!"
"Du är arg på mig när jag inte förstår."

S = Sammanfattning och summering: Knyt ihop samtalet i slutet. Exempel:
"Nu har vi pratat om dina önskemål att börja träna fotboll som du tycker är roligt samtidigt som det skulle innebära att du spendera mindre tid med dina kriminella kompisar."

Praktiska tips 1:
Gör handlingsplan

Praktiska tips 2:
Preventionsprofilen

Praktiska tips 3:
Informera föräldrar

Praktiska tips 4:
Använd MI

Nästa
sida 

Avsluta 



Använd MI, sida 2:

Motiverande samtal i korthet

Förändringsprocess och bemötande

Inte beredd till förändring – be om lov att ge information:

"Är det ok om jag berättar för dig vilken hjälp som finns att få, om du vill ha hjälp?"

Osäker – ambivalens, utforska ambivalens:

+ *"Berätta vad är det som du tycker är bra med att röka?"*

+ *"Vad skulle vara bra med att sluta?"*

- *"Vad är det som du tycker är mindre bra med att röka?"*

- *"Vad skulle vara svårt med att sluta?"*

Beredd – klienten har bestämt sig för en förändring:

"Det här kommer att gå jättebra för dig nu när du har bestämt dig."

Rulla undan motstånd

Backa och be om ursäkt: *"Ursäkta mig, du har rätt, jag har inte lyssnat på dig. Vad känns betydelsefullt för dig?"*

Betona autonomi: *"Det är klart att du vet vad som är bäst för dig. Du bestämmer hur du vill gå vidare."*

Reflektionen: *"Nu verkar du jättearg på mig!"*

Hejda rättningsreflex: *"Du tycker inte att cannabis verkar farligt. Är det ok om jag berättar hur jag ser på det?"*

Undvik argumentation: Säg inget! Var tyst!

Byt Fokus: *"Ok, om det går bra för dig hade jag tänkt att vi skulle prata lite mera om skolan istället."*

De fyra processerna i ett MI-samtal

1. **Engagera** – Bra samarbete
2. **Fokusera** – Vad vill ungdomen prata om?
3. **Framkalla** – Förändringsprat
4. **Planera** – Vad blir nästa steg?

Praktiska tips 1:
Gör handlingsplan

Praktiska tips 2:
Preventionsprofilen

Praktiska tips 3:
Informera föräldrar

Praktiska tips 4:
Använd MI

Avsluta





Stöd & hjälp

Om du har frågor eller är orolig för att en ung person använder droger kan du kontakta Stockholms stad eller Cannabishjälpen (webbaserad nationell hjälp) för råd och stöd.

Mini Maria Stockholm, Framtid Stockholm

Mini Maria Stockholm vänder sig till ungdomar boende i Stockholms stad och Danderyd som har ett riskbruk, missbruk eller beroende av alkohol eller droger. Mini Maria är till för ungdomar under 20 år och deras föräldrar. Alla besök är avgiftsfria.

Rådgivning och tidsbokning, kontorstid: 08-508 43 710

Maria ungdoms akutmottagning, öppet dygnet runt:
08-123 47 410

[Läs mer om Mini Maria](#)

Cannabishjälpen

En plats för alla som berörs av cannabis. Du kan ställa frågor samt hitta professionellt stöd och behandling.

[Till Cannabishjälpen](#)

Stadsdelsförvaltningar

Du kan även kontakta aktuell stadsdelsförvaltning.

[Hitta din stadsdelsförvaltning](#)

Vill du ha tips och hjälp kring utbildningsmaterialet?
Kontakta preventionssamordnaren i din stadsdelsförvaltning, eller socialförvaltningen!

[Hitta din preventionssamordnare](#)

[Kontakta socialförvaltningen](#)

Avsluta



Tack för att du använt utbildningsmaterialet!

Hoppas det varit till nytta för dig och din verksamhet.
Vi vill gärna höra dina synpunkter!

[Mejla oss!](#)

Vill du ha tips och hjälp kring utbildningsmaterialet?

Kontakta preventionssamordnaren i din stadsdelsförvaltning, eller socialförvaltningen!

[Hitta din preventionssamordnare](#)

[Kontakta socialförvaltningen](#)